



# अपने लिए कोरोनावायरस (COVID-19) का खतरा कम करें

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) - Hindi

- अपने हाथों को बार-बार साबुन और बहते पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएँ। पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर से सुखाएँ।
- 60 प्रतिशत से अधिक एल्कोहल वाले हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।
- खाँसते या छींकते समय टिश्यू या अपनी ऊपरी आस्तीन अथवा कोहनी का उपयोग करके अपने नाक-मुँह को ढकें।
- जितना संभव हो, घर में ही रहें। आपको घर से बाहर कब जाना चाहिए, इसके बारे में हमारी वेबसाइट देखें।
- यदि आपको घर से बाहर जाना हो, तो चेहरे को ढककर रखें।
- अपनी आँखें, नाक या मुँह - या अपने चेहरे का आवरण (यदि पहना हुआ हो) न छुएँ।
- यदि आपको बीमार महसूस हो, तो सहायता प्राप्त करें, सलाह के लिए अपने जीपी या कोरोनावायरस हॉटलाइन को कॉल करें। यदि आप बीमार हों, तो घर पर ही रहें।
- यदि आपके शरीर में लक्षण विकसित हों, तो जाँच करवाएँ और उसके बाद सीधे घर चले जाएँ।
- अपनी चिकित्सीय जाँचों के लिए जाएँ और पता लगाएँ कि क्या दवाइयों को आपके घर पर भेजा जा सकता है।
- स्वास्थ्यप्रद आदतें बनाए रखें, संतुलित आहार का सेवन करें, पूरी नींद लें और दूसरे लोगों से जुड़े रहें। धूम्रपान छोड़ें (क्रिटलाइन 137 848)।
- अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें, और अपनी अभिरुचि की गतिविधियों का आनंद उठाएँ। मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों और सहायता के लिए हमारी वेबसाइट देखें।



Find out more

[www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus](http://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

For more information, call the

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

Choose option 0 for translating and interpreting services

**Call Triple Zero (000) for emergencies only**

To receive this publication in an accessible format email Emergency Management Communications <COVID-19@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, 29 July 2020 (2001628) v9



Health  
and Human  
Services